چاپی یەکەم : 2023

# ئەزموون بکە



نووسینی : شالاو طاهر

پێداچوونەوە : شوکر سلێمان

# ئەزموون بکە

نووسینی

شاڵاو طاهر

پێداچوونەوە

شوکر سلێمان

2023

## پوختە

ئەزموونی ژیانم وای کرد من ئەم نامیلکەیە بنووسم، کەچی زۆرێك لە ئێمەدا وا دەزانن ئەزموونمان نییە ! بەڵکو بە پێچەوانەوە هەموو رۆژێك ئەزموونێك لە ژیانمان دا روودەدات، بەڵام ئێمە لە هۆشیاری و بیر و زەینمان دا ئەو ئەزموونە نەماوەتەوە. ئایا ئەزموون چییە؟ هەتاکو ئێستا ئێمە دەزانین ئەزموون مان هەیە یاخود نا؟ بیرمان لەوە کردۆتەوە کە بزانین ئایا ئەزموون چییە و لە چییەوە هاتووە؟ ئایا ئەزموون بەها و گاریگەری گەورەی هەیە لەسەر ژیانمان؟ لەگەڵ خوێندنەوەی ئەم نامیلەکەیەدا هەموو ئەو قسە و بۆ چوون و پرسیارانە روون دەبێتەوە.

بەشەکانی ئەم نامیلکەیە:

بەشی یەکەم :

ئەزموون بکە واتە ئەزموون چییە و لە چییەوە هاتووە، چۆن ئەزموون دەکەی و کێن ئەوانەی ئەزموون دەکەن .

بەشی دووەم :

ئەزموونی ژیان هەبوونی زیاتر لە ١٠٠ وشە، کە نووسەر پێ وابووە قسەی لەسەر بکات و خوێنەر بخوێنێتەوە.

مەبەست لە نووسینی ئەم ئەم نامیلکەیە پەیامەکەی خۆم بگەینم لەسەر ئەزموونکردنی خۆم و خەڵك و کۆمەڵگا دا ، چونکە خەلکانێك هەن نازانن ئەزموون چییە یان گرنگی ئەزموون چییە.

هەوڵ و بەرەوپێشچوونی خۆم بێت لە ژیان و دەستپێکێك بێت بۆ کار و نووسینی باشتر و جوانتر و چالاکی باشتر .

رەنگە ئەوەی من نووسیتم زیاتر بۆ هاوتەمەنی خۆم بێت و خوار تەمەنی خۆم، چونکە دەمەوێ لەگەڵ گەورەبوونی تەمەنیان ئەوانیش بەو جۆرە بە گرنگی بزانن.

راستە نامیلکە یان کتێب دیاری نەکرێ کێ دەیخوێنێتەوە یاخود بۆ چ تەمەنێکە، بەڵام کاریگەری هاوتەمەنەکانم وای کردووە ئەم ناونیشانە وەربگرم، بە دڵنیاییەوە سەرووی خۆم ئەزموونیان لە من زیاترە.

وشەی ئەزموون

ئەزموون ئەو زانیارییەیە لە ئاست رووداو دا یان بابەتێکدا کە بەهۆی بەرکەوتن بە دەست دێ .

وشەی ئەزموون لە چاوگی ئەزمووتەنی و پالەوی کەوتۆتەوە کە لە فارسیدا بووە بە ئەزموونەدەن، بەمانای تاقیکردنەوەیە، ئەزموون لە یەك کاتدا هەم زاراوەیەکی هزری و نوخبەوییە و هەم زاراوەیەکی رۆژانەیی و فرە بەکارهاتووە.

وشەی ئەزموون {ئینگلیزی } ئاماژە دەکات بە زانیاری بە دەست هاتوو لە رێگای روانین، تاقیکردنەوە .. ئەزموون چەمکی ناوەندی زانست و میتۆدی زانستە .. کە گشت بەڵگەکان دەشێت ئەزموون بن .

ئەزموون چییە؟

ئەزموون ئاماژەیە بۆ ئەو زانیاری و لێهاتوویی و تێگەیشتنەی کە لە ڕێگەی بەشداریکردنی ڕاستەوخۆ یان بەرکەوتن به ڕووداوێك، بارودۆخێك، چالاکییەکی دیاریکراو بە دەست دەهێنرێت.

بەشداری چالاکانەییە لە بۆنەیەك یان لە چالاکیەک، هەروەها فێربوون و پڕۆسەش دەگرێتەوە .. دەتوانرێت ئەزموون لە چەندین ڕێگای جۆراوجۆرەوە بە دەست بهێنرێت لەوانە چاودێریکردن، پڕاکتیزکردن، بیرکردنەوە.

زۆرجار بە پێویست دادەنێرێت بۆ گەشەکردن و گەشەکردنی کەسی، چونکە ڕێگە بە تاکەکان دەدات دیدگای نوێ بە دەست بهێنێت، لە هەڵە و سەرکەوتنەکان فێربن و تێڕوانینەکانی خۆیان بۆ جیهانی دەوروبەریان

پەرەپێبدەن، هەروەها ئەزموون دەتوانێت ئاماژە بە ڕووداوێك یان ڕووداوێکی دیاریکراو بکات.

ئەزموونکردنی ژیان :

کێشەی ئاڵۆزی ژیان ئەوەیە : کە هاوکێشەکەی قوورسە، ئاسان لێ حالی نابی، ژیان وەك ئاوێکی لێڵ وایە، تەنیا بە سەیرکردنی ناتوانی درك بە ناوەوەی بکەی، لە ئەزموون کردنی ژیانیش ئێمە هەمیشە لەگەڵ ژیان دەکەوینە زۆرانبازی و تەنگ و چەڵەمە دا، ڕۆژی وا هەیە مشتەکۆڵەی بەهێزت پێدەکەوێ بەر زەوی دەکەوی، بەڵام دەبێ هەستێتەوە و نەدۆڕیی ڕۆژێك بریندارت دەکات و ڕۆژێك دووچاری کێشەیەکت دەکات، ڕەنگە خایاندنی ماوەیەکی دوور و درێژ بێت نابی شەکەت بیت نابێ بێ هیوا و بیت، بەڵکو دەبێ بەهێز بێت و خۆ ڕاگر بێت، هەموو جار بە دۆستەکانم دەڵێم : چەند شوورەییە لەبەر بوونی شکست و قسەی خەڵکانێك واز لە ئامانجەکەت بێنی، ئەمە ژیانە دەبێت

ئەزموون بکەی مانای ژیان لە ناو ژیانکردن دایە، ژیان پێك نەهاتووە لە کتێبێك تاوەکو بیخوێنیەوە و جێ بەجێ بکەی، بەڵکو بە بیرکردنەوە ، بیرهاتنەوە ، بۆ چوونەکان ئەزموون بکەی و دیاری بکەی...

مانا و واتای ژیان بەبەراورد بە ئەزموون و کارەکەت مەکە، لەبەر ئەوەی ئێمە بە بینینی مردوو لە مردن تێناگەین تا نەمرین، لە عیشق و ئیمانیش تێناگەین تا نەیچێژین، چونکە ئەم چەمکانە نابێژین، بەڵکو دەچێژرێن، بە کورتییەکەی دەبی لە ژیان ئەزموون بکەی! ئینجا تێدەگەی، بێنە پێش چاوی خۆت تۆ ئەگەر هەنگاو بنێی بەرەو سەرکەوتن دەبێ هەنگاو هەنگاو بڕۆی بۆ ئەوەی زیاتر بزانی زیاتر سەربکەوی، بەو واتای دەبی بژیت تا تێبگەی.

مەحووی مەزن لەم دێرە زۆر جوان روونی کردۆتەوە

{ لە کێ یارەب خەبەر پڕسی بکەم من

هەر کەس بۆ خەبەر چوو، بێ خەبەر کەوت }

واتا :

خۆت دەبێ ئەزموونی ژیان بکەی، ئەوەی چوو نەهاتەوە ؟

چەند پرسیارێکی جدی ؟

ئایا هەر بژین و گوێ بە ئەزموون و ئەزموونکردنی خۆمان و هیچ کەسێك نەدەین ..!

راستی چۆن بیر و بۆچوونی کەسێك لە کەسێکی تر جیاوازە، ئاواش ئەزموونی مرۆڤەکان جیاوازن، بیرکردنەوە وا دەکات مرۆڤ ئەزموون بکات، چونکە ژیان قوورسە، ئەزموون کردنی پێویستە..!

تا چەند هەوڵ پێویستە بۆ ئەزموون ؟

تا چەند گرنگە بزانین ئەزموون بۆ ژیانمان گرنگە؟

گرنگی ئەزموون چییە و لە چییەوە دێت؟!

ئەزموونی ژیان لەبەرچی گرنگە..!

ئایا ژیان لەبەر دەستی مرۆڤە یان مرۆڤ لەبەر دەستی ژیانە!

هەندێك جار مرۆڤ لە بەردەستی ژیان دایە، بۆ نموونە لە وڵاتێکدا دەژین لە ناو یاسا و دیکتاتۆری و شەڕ و کێشە دا ملکەچی دەبی وەك ئەو هەرێمەی خۆمان، بەڵام تامردن یان تا کۆتایی ژیان وا دەبێ بێگومان نەخێر ..

کە گۆڕانکاری بوو ژیان دێتە بەر دەستی تۆ...

نموونە : دەتوانی خۆ بە هەژاری نەمری ئەگەر بە هەژاریش لە دایك بووی.

خۆ ئەتوانی ببیتە ئەو کەسەی ئەتەوێ..

هەر بۆیە ئەزموون بکە و هەوڵ بدە.

ژیانکردن :

ژیانکردن لە کێوە فێربین؟!

قسەیەکی زۆرجوانی گابرێل گارسیا مارکیز هەیە دەڵێ ((باڵ بە منداڵەکانم دەبەخشم، بەڵام لێیان دەگەڕێم خۆیان بفڕن..))

واتا دەبێ لەوە تێبگەین، چۆن رەنگی پرچ و چاومان جیایە لە یەکتر ئاواش داستان و چیرۆکی هەموو مرۆڤێك جیایە...

ناکرێ باوکێك بڵێ دەبێ کورەکەم بێتەوە سەر من، باوك هەیە حەز دەکات کوڕەکەی لە خۆی پیاوتر و باشتر بێ .. بەڵام دەبێ بزانرێ پیاو بوون و باشتر بوون جۆر و شێوازی هەیە ..

بۆ نموونە دەكرێ كوڕەكە وەك باوكی نەبێتەوە ئەندازیار، بەڵكو ببێتە یاریزانێكی باش .. ئیمامی عەلی فەرمووی كوڕەكانتان وەك خۆتان پەروەردە مەكەن ئەوان بۆ سەردەمێكی تر دروست بوون .

ژیان بەردەوامە !

تا بجووڵێی ئەزموون زیاتر دەبێ، وا باشە زۆرترین جووڵەت هەبی بۆ ئەوەی زۆرترین سوود وەرگری و زۆرترین وزە بە دەست بێنی، وەك ئەنشتاین دەڵێ

مادە + جووڵە = وزە

وەك ئەوەی دەبینین لە ژیانێكی قوورس داین، بەڵام چەند كەسانێكی وامان هەیە لە ئەزموون كردن ناوەستن بەردەوامن ، ئێمە لە پێشوو تر باسمان كرد تاكو بجووڵێیت زیاتر دەبینی زیاتر ئەزموون دەكەی :

لێرە دا لە کەسێکەوە بۆ کەسێکتر دەگۆڕێ، جا لە رووی بیرکردنەوە بێت یان ژیان یاخود هەستی کەسەکان چۆنە و چۆن دەڕوانن، بەڵام من وەك نووسەر بۆ ئەزموون کردن یان هەستکردن بە ئەزموون و بیرکردنەوەی مرۆڤەکان بەرز دەنرخێنم :

کێن ئەوانەی لە ئەزموون راناوەستن :-

دایك :

دایك ئەزموونی دایکایەتی خۆی دەکات کە دووچاری هەر تەنگوچەڵەمەیەك بێت، دایکایەتی منداڵەکەی هەر دەکات، ئەگەر بێت و تەمەنی منداڵەکەشی هەر گەورە بێت واتا بەردەوامە ئەم بەردەوامیە و دایکایەتیە ئەزموونی دایك دروست دەکات

هەموو کات دایکەکان پڕ لە ئەزموون و مهیرەباني.

باوك :

وەك چۆن باسمان لە دایك كرد بەهەمان شێوە باوكایەتی ئەزموونێكی گرنگە لە ژیان دا .. كە رووبەرووی هەموو شتێك دەبێتەوە بۆ گەورەكردنی رۆڵەكانی، باوك دووچاری زۆر شت و زۆر ئاستەنگی دەبێت، بەڵام ناوەستێ جووڵەی بەردەوامی دەكات بۆ ژیانی منداڵەكانی، یاسای ئەنشتاین ئەوە بوو ماددە + جووڵە = وزە، جووڵەی بەردەوامی باوك بە هەمان شێوەییە ئەزموونی زیاتر بوو بەهۆی بەردوامی.

یاریزان :

بەردەوام بوونت لەسەر کارێك وا دەکات ئەزموونت هەبێ بەهۆی بەردەوامی و نوێگەری .. ئەزموونی دوو یاریزانی جیهانی خەڵك پێیان سەرسوورێنەرە، یەك لێو میسی، دوو کریستانۆ رۆناڵدۆ، یاری کردن جووڵەیە، ئەوانیش بەردەوام لەو جووڵیەدانە و لەو ئامانجەی هەیانە وای کردووە ئەزموونێکی سەرنج راکێش بێت بۆ خەڵکانی دەوروبەرا، بەم هۆیەوە هەر یەك لە ئێمەمانان ئەتوانین ئەزموونێکی گرنگ لە ژیانی خۆمان دروست بکەین .

دکتۆر :

دکتۆرێك بەردەوام لە پسپۆڕییەکەیدا کار دەکات و خۆی لە بوارەکەی خۆیدا ئەزموون وەردەگرێ، چەند ساڵێکی زۆر پێ دەچێ بۆ ئەوەی ئەزموون دروست بکات، بە چەندەها کەسی نەخۆشی دەکەوێتە بن دەستی، هەر کەیسێکی نەخۆش جۆرێك لە ئەزموون دروست دەکات، هەر دکتۆرێك بە گوێرەی پسپۆری خۆی، وەك دیارە لێرە و لەوێ گوێمان لێ دەبی دەڵێن فلان کەس دکتۆرێکی بە ئەزموونە.

ئەندازیار :

هەموو کات نوێگەری لە ئارەدایە ئەم نووێبوونەوەیە کاریگەری هەیە لەسەر بیرکردنەوە، ئایا نوێکردنەوەی هەر کارێك بیرکردنەوەی کەسەکانی ناوێ ؟ مەگەر جووڵە و وزەی ناوێ ؟ کەواتە ئەزموونی ژیان ئاسان نییە، کاتێك ئاسان دەبێ کە بیرکردنەوەکانت وا بکات ئەزموون بکەی و ئەزموونت بناسێنی.

مامۆستا :

یەکێکی تر لە ئەزموونە گرنگەکان ئەزموونی مامۆستایە، بۆچی مامۆستا بەردەوام ئەزموون دەکات .. چونکە لەسەر پیشەکەی هەوڵدەدات و هەموو ساڵ پلانی ساڵانەی دادەنێ، گرنگی پیشەکەی و گرنگی ژیانی بەردەوامی وا دەکات ساڵ بە ساڵ نوێگەری و ئەزموون دروست بکات، لە بابەتەکانی پێشوو تر دا باسی ئەوەمان کردووە لە نوێگەری پێویستی بە بیرکردنەوە هەیە، مامۆستا هەست بە ئەزموونەکانی دەکات، چۆن ؟

لە سەرەتاوە تاکو ئێستا مامۆستا چەندەها خوێندکاری پەروەردە کردووە چەندین کەسی گەیاندۆتە ئاستی باش، لەگەڵ بوونی هەر ساڵێکدا لە وانەگوتنەوە دا خۆی لە خۆیدا ئەوە ئەزموونێکی سەرکەوتنی مامۆستا نیشان دەدات، لەگەڵ بەرزبوونەوەی هەر پۆستێك و پلەیەکی زانستی هەندانێکی تری ئەزموونە...

نموونە رۆژێکیان مامۆستایەکی زانکۆ بە منی گوت تۆ زۆر گۆڕاویت، منیش سەرم لێ سوورما! گوتم لەبەرچی وات بەمن گوت وە بۆ گۆڕام گوتی من ٣٢ ساڵە ئەزموونم هەیە لەم پیشەیەدا باش دەزانم.

یەکسەر بیرم هاتەوە ئەمە بەردەوامی و جووڵەی ژیان وای کردووە ئەزموون بکات و بەو شیوە تایبەتییەکەی خۆی لە خوێندکاران بگات، هەر بۆیە هەتاکو زیاتر بڕۆی زیاتر دەبینی و دەزانی .

مامۆستا لە بواری پەروەردە و فێرکردن دا
پەروەردە و فێرکردنیش گانگای ئەزموونکردنە.

حاکم :

بوونی حاکم بوونێکی گەورەی هەیە یەکلاکەرەوەی شتە گرنگەکانی ژیانە وەك پێك گەیاندنی دووکەس لە هەمان کات جیابوونەوەی دوو کەس، زیندانی کردن، بریاری لە سێدارەدان کە بریارێکی قوورسە، واتا عەدالەتی و دادپەروەری بەر قەرار دەکات ئەمانە بە ئاسانی جێ بەجێ ناکرێن حەتمەن ئەزموونی چەند ساڵەی پێشووی وای کردووە بکات بەم پۆستە و بریاری یەکلاکەرەوەی بدات ، بێنە پێش چاوت بەردەوامی لە پارێزەری و ئەزموونی کارەکەی بێگەینی بەو بوونە گەورەییە.

خودا ئەزموون کارانی خۆش دەوێ .

جوتیاری نموونەیی :

كاك ئازاد هەڵەبجەیی جوتیاری بە توانا و خاوەن ئەزموون لە بواری كشتووكاڵێدا بۆ ئەو داهێنانە زانستایانەی لە بواری كشتوكاڵی دا كردوویەتی جێگای رەزامەندی كەسانێكی زۆری كوردستانە..

ئەزموونی جوتیارێك وەی كردووە بەرهەمی بگاتە وڵاتان نموونە وڵاتێكی وەك بەریتانیا، كاك ئازاد هەڵەبجەیی تجرووبەی چەند ساڵەی دا ئیشكردن لەو بوارە كەوای كردووە پیشەكەی ئەزموونێكی گرنگ دروست بكات حەتمەن خۆشەویستی پیشەكەی و جوڵەی بەردەوام وای كردووە ئەزموون دروست بكات وڵاتان و كەسانی ناخۆی و كەسانی بیانی و خەڵكی ناخۆی پێ سەرسام بن.

ئەم چەند نموونەی باسمان كردووە و لە سەرەتاوە ئاماژەمان پێداوە ئەمانە نموونەی زیندوووی كومەڵگابوون كە بەردەوامن، دایك – باوك – یاریزان – دكتۆر-ئەندازیار-مامۆستا-جوتیار-حاكم...

تەنیا ئەمانە ئەزموون پەیا ناکەن، بەڵکو زۆرن بەڵام ئەمانەم بە نموونە باس کردووە دەکرێ ئەمانە ئەزموون بکەن بەهۆی گرنگیەوە.

لێرەوە بەشی ئەزموون ژیان دەست پێ دەکات کە پێك دێت لە ١٠٠ وشەی گرنگی ژیاندا:

شکست :

من وەك نووسەر لە ژیانی خۆم دا دەست پێ بکەم لە بارەی شکست هێنان، زۆرێك لە ئێمە شکست بە شتی خراپ وەسف دەکەین، بەڵام شکست بەشێکە لە ژیان، سەرکەوتن و شکست هۆی ئەزموونکردنە و سەرکەوتنە، ئەگەر بێت و پرسیار لە کەسێك بکەین بڵێین ئەزموونت چییە لە ژیان؟ یاخود ئەزموونت وەرگرتووە، حەتمەن ئەزموونی هەبووە .. کەسێك دەڵێ من شکستم لە هاوڕێیەتی هێنایە، یەك دەڵێ لە خوێندن، یەك دەڵێ هەڵم کرد بەڵام بووە هۆی ئەزموونکردنم، کەواتە ئەزموون بەهۆی ڕووداوێك یان ڕووبەڕووبوونەوەی فاکتەرەکانی ژیان دووچاری دەبین جا کەسێك ئەزموون بکات زیاتر دەبێنی و زیاتر دەڕوانێ و بەردەوام دەبێ .

## كاریگەری مامۆستاكەم :

كاریگەری مامۆستاكەم وای كردووە من ئەزموون بكەم، ئەزموون لە ژیان دروست بكەم، لە پۆلی پێنجی ئامادەیی بووم مامۆستاكەم لەگەڵ هاتنە ژوورەوەی قەڵەم ماجێكێكی دایە دەستم گوتی قسەمان بۆ بكە خۆی لە پشتەوە دانیشت، شتێكی زۆر نوێ بوو لە ژیانم دا لە پڕێك قسە بۆ پۆلێك بكەم مامۆستاكەم لە ژوورەوە ئامادە بێت، مامۆستا شوكر سلێمان گوتی باسی ژیانی خۆت بكە چۆن دەرس دەكەی و چۆن لەو ئاستە خۆت ئەبینی و زیرەكیەكت چۆن بە دەست هێنایە، گوتی بۆمانی باس بكە وە لەسەر سەبوورەكە بۆمان بنووسە، یەكەم جار وا باسی خوێندن و باسی خۆم بۆ خوێندكاران بكەم، ئەمە نوێگەری بوو لە ژیانم، ئەمە وای كرد من لەو ساتەوە ئەزموون بكەم و هەوڵ بۆ شتەكانی ژیان بدەم .. ئەوەی مامۆستا شوكر كردی بە چەند خولەكێك بوو، بەڵام بۆ من بووە ئەزموونی ژیانم و گرنگی ژیانم .. وای كرد بیركردنەوەكانم قووڵتر بكەم و بە بەردەوامی لە ژیانمدا ئەزموون دروست بكەم، هەتا گەیشتینە چەند قۆناغێكی گرنگی ژیان، وە ئێستا ئەو ئەزموونەی هەمە و چەند ساڵەی دروستم كردووە ئێستا وای كردووە دەست بە نووسینی ئەم نامیلكەیە بكەم بە ناونیشانی ئەزموون...

هەر بۆیە ئەزموون بە گرنگ دەزانم کە بتوانم نامیلکەیەك بنووسم گرنگی زۆر دەبینم لە ئەزموون، چونکە وا دەکات زیاتر ببینی زیاتر بەرەوپێشەوە برۆیت و هەوڵ بدەی .. ئەوەی مامۆستا شوکر کردی بۆ من بووە شانازیەکی هەتا هەتایی، کە ئەمەش هەر بە رووبەربوونەوە و چالاکیك دا بوو ئەم ئەزموون و ئاستە دروست بوو.

ژیان ئاوایە هەندێك کات سەردەکەوی

هەندێك کات دووچاری شکست دەبیت..

بەڵام ئافەرین بۆ ئەوەی هەڵدەستێتەوە و ئەزموونی ژیانی دروست دەکات.

هەڵەکردن و ئەزموون :

چۆن هەڵەکانی ژیانمان دەبێتە ئەزموونێك ؟

سەرەتا با ئێمە ئەوە باس بکەین کە مرۆڤەکان بەدەر نین لە هەڵەکردن، لە ژیان بەم شێوەیە کە هەڵە بکەی هەوڵدەی هەڵەکانت راست بکەیەوە .
هەر کات مرۆڤەکان هەڵە دەکەن و دووبارە دەکەنەوە ئەوە بەهۆی کەم بوونی ئەزموونیان بووە، مەرج نییە هەر کەسێك هەڵەی کرد ئەوە کەسێکی خراپ بێت و تاوانبار بێت بە ، بەڵام خۆی پێداچوونەوەی خۆی بکات و خۆی بزانی هەڵەکە چییە نەك ببێتە هۆی خۆ بە کەم زانین و شکست..
راست کردنەوەی هەڵەکانت ئەزموونێکی گرنگی ژیانە دەبێتە سەرکەوتنێکی باش لە ژیانتدا..
ئەو کەسانەی ئەزموونی ژیانیان هەیە و یاخو بەهۆی زۆری شارەزاییەوە بینی زۆری شکست و هەڵەکانی پێشووتر دا دەڵێن فلان کەس ئەزموونێکی زۆری هەیە بۆ زۆر شت سوود لەو کەسانە وەردەگیرێ...

کەواتە هەڵەکردن دەکرێ بێڵێین ئەزموونێکی گرنگ لە ژیان دروست دەکات.

هەوڵدە هەڵە و شکستەکانت ببێتە پەیژەیەك بۆ سەرکەوتنەکانت و ئامانج بەدی بەهێنی.

ئەزموونی دەوروبەر :

چۆن ئەزموون لە دەوروبەرمان وەرگرین
نموونە کاتێك خوێندکارێکی پۆلی شەشی ئامادەیی ناتوانێت سەرکەوتوو بێت و چۆن شێوازی خوێندن پەیرەو بکەی، ئەوەیش لە رێگای هاوپۆلەکانیەوە هاورێیەکی یان کەسێکی بە ئەزموون لەو بوارەدا کە یاخود بەو قۆناغە دا تێپەریەوە کە ئەزموونی خۆی بۆ باس دەکات دەڵێ من وام کردووە نموونەی بۆ دەهێنێتەوە کەوا بووە، ئەمە نموونەی خوێندکاران بە هەزارەها ئەزموون لە دەوروبەر هەیە، واتە ئەزموونی دەوروبەر کاریگەری ئەرێنی دەبێ لەسەر کەسەکانی کۆمەڵگا، بۆیە پێویستە ئەزموونەکانی دەوروبەرمان بزانین

هەموو قۆناغێك و سەرکەوتن و شکست و هەڵەیەك ئەزموونێك لە ژیان دروست دەکات.

سەرکەوتن :

سەرکەوتن بەهۆی بەردوامی کارەکەت و پێشەکەت دروست دەبێت، بێگومان هیچ سەرکەوتنێك بێ ماندووبوون دروست نابێ، دەبێت جوڵە و وزەی تێدا خەرج بکەی ..

تێپەڕبوونی هەر قۆناغێك لە ژیان و سەرکەوتن لە ژیان بێ ئەزموون تێپەڕنابێت، ئەزموون وای کردووە سەرکەوتن بە دەست بهێندرێت بەهۆی کۆمەڵێك تاقیکردنەوە ژیان سەرکەوتن بە دەست دێت.

زۆرجار تاکوو شکست نەهێنی تامی سەرکەوتن ناکەی، وە هەر کاتێك راوەستێ ئەوە لە سەرکەوتن دوور دەکەویەوە.. دەبێ ئەوە بزانین ئامانج و سەرکەوتن ئەزموونێکی گرنگە لە ژیان دا.

هیوا :

خوازیاربە ئاواتەکانت لەبەر چاو بێت هەموو کات بۆیان بجەنگە تاوەکو بە دەستیان دەهێنی لە ژیان هیچ شتێك بە ئاسانی بە دەست ناهێت { هەر شێتك بە ئاسانی بێتە دەست بە ئاسانیش دەڕوات} هەر بۆیە هەوڵبدە بۆ هیوا و ئامانجەکانت .

بەهۆی ئەزموونەکانتەوە ئەتوانی بگەی بەوەی ئەتەوێ، بەڵام بە یاسای بەردەوام بوون و بێ وەستان، بلێ من ئەتوانم و لە توانم دایە زاڵ بم بەسەر ئەوەی رووبەڕووم دەبێتەوە، هیچ کات هیوا لە دەست مەدە، سەردەکەوی وەك ئەو کارە سادەی لەلات ئاسایی بوو.

هەتاوەکو هیوات هەبێ ژیانت بەردەوام دەبێ پڕاوپڕ لە ئەزموونی جۆراوجۆر دەبێ، مەهێڵە لە جێگای تۆ بن، هیوا و ئاواتەکانت بپێکە..

هیوا :

بێ هیوا مەبە ئەگەر خەڵک نایەوێت یارمەتیت بدات وشەکانی ئەنیشتاین بیر خۆت بینەوە کە گوتی من سوپاسی هەموو ئەوانە دەکەم کەگوتیان { نا } چونکە لەوان من خۆم دروست کرد .

بیرکردنەوە :

تۆ چۆن ئەزموون دەکەی ئەگەر بیرنەکەیەوە چۆن؟**!** ئەزانی هەڵەی ئەگەر بیرنەکەیەوە ئەزموون پێویستی بەبیرکردنەوەیە، چونکە تجربەی ژیان وا دەکات بەرەو پێشەوە هەنگاو بنێی متمانە بەخۆبوون دروست بکەی، کاتێك کارێك بۆ یەکەم جار ئەنجام ئەدەی ناخۆشی و زحمەتی تێدایە .. بەڵام ئەگەر بۆ دووبارە یان زیاتر بێت کارەکە ئەوە ئەزموونت هەبووە لەلات ئاسان دەبی لە بیرکردنەوەت دا دەڵێ من جاری تر کردووەمە و ئەتوانم، بەم هۆیەوە رەنگە بۆ کەسانی تر روونی بکەیەوە، هەر بۆیە بیرکردنەوە زۆر گرنگە لە ژیانی ئێمەی مرۆڤ دا بە تایبەتی بۆ بەرەوپێشچوونی ژیانمان .

{ یەك دەقەی بیرکردنەوە ژیانت رەنگە بۆ هەتا هەتایە بگۆرێت}

بەردەوامی :

بۆچی دەبێت لە ژیان بەردەوام بین ؟

خودی ژیان بەردەوامە وە ژیان لەسەر کەس ناوەستێ بۆ ئەوەی بە خواستەکانت بگەی دەبێت هەمیشە بەبەردەوامی هەوڵبدەی دەبێت بەسەر هەموو ئاستەنگەکان و نارەحەتییەکانی ژیان دا سەرکەوی بێ گومانم لەوەی بەهۆی بەردەوامیت ئەزموونی ژیان دروست دەبێ چونکە بەردەوامیەکەت هۆکارێکە بۆ پەیدابوونی ئەزموونی ژیانت.. کەواتە ژیان بەردەوامە. هیچ کات هەموو دەرگاکان داناخرێ هەمیشە دەرگایەك دەبێ بۆ تێپەربوونی ئەوەی دێتە پێشت..
جوان بژی، هەتا هەمیشە بژیت .

زانست :

زانست، تارمایی لا دەبات زانست بەرزترین لوتکەی ژیانە، زانست کلیلی سەرجەم دەرگا داخراوەکانە.
زانست چرای دڵی مرۆڤەکانە، زانست بەرهەمی ماندووبوونی فێرخوازەکانە، زانست پزیشکی و چارەسەری راستەقینەی سەرجەم کێشەکانە.
ئەم چەند رستەیەی سەرەوە لەبەر گرنگ و بایەخی زانست گوتراوە، کەواتە لێرە دا دەبێ ئەوە بزانین زانست یەکێکە لە گرنگترین ئەزموونەکانی ژیانمان، بەهۆی زانستەوە بەرەو پێشەوە دەچین، تەواوی کۆمەڵگا سوود لە زانست وەردەگرن جا بەشێوەی راستەوخۆ بێت یان ناراستەخۆ .. زانست ئەزموونێکی گرنگە هەتا قوول بیەوە زیاتر دەزانی .

تاقیکردنەوە :

زۆرجۆری تاقیکردنەوەمان هەیە ئەوەش بەدەر نییە لەو شتانەی باسمان کردووە، چونکە تاقیکردنەوەکان ئەزموونێکی گرنگ نیشان ئەدەن، ئێمە لە ژیان دا لە تاقیکردنەوەیەکی گرنگ داین، وە ژیان ئەزموونی کەسەکانیش نیشان ئەدات..
زۆرجار تاقیکردنەوە نیشانەی کەسایەتی و ئەزموونی کەسەکان نیشان ئەدات ئایە ئەم کەس تا چەند تجربەی هەیە .
واتە مرۆڤ تاقیکردنەوەی هەیە تاوەکو چەند گۆڕانکاری لە ژیانی خۆی دا دەکات.

ژیان :

بەهەبوونی ژیان ئەزموون دروست دەبێ بەبێ ژیان هیچ ئەزموونێك دروست نابێت.
ژیان ئاسان نییە، بەو مەرجە ئاسان دەبێ رووبەرووی ببیتەوە بە خۆشی و ناخۆشیەکانی و کێشەکانی، دەبی هەوڵبدەی و تێبکۆشی، خۆت پێبگەینی، نابێ ڕچاوەرێ هیچ کەسێك بێت هەوڵت بۆ بدات هەوڵەکانی خۆت سوودی زیاتری بۆت دەبی، ژیان پڕا و پڕ لە دەرفەتی جوانە بۆ ئەوەی پێی بگەی بەوەی کە ئەتەوێ.. بەڵام بە هەوڵدانی بەردەوام .

چاوەرێ هیچ کەسێك مەکە ژیانت بۆ خۆش بکات، ژیان ئەوکاتە خۆشە خۆت دروستی بکەی.

خوێندنەوە :

بەهۆی خوێندنەوە و نووسین ئەتوانیت ژیانی خۆت بگۆڕیت، ژیانێکی پڕ لە ئەزموون وا دەکات ببێتە کەسێك کە گۆڕان لە کۆمەڵگا دروست بکات، خوێندنەوەش بەشێکە لەم گرنگیەی زۆرجار بە دێرێك گۆڕانکاری بەسەر ژیان و کردەوەی تاکەکانی کۆمەڵگا دەهێنی، نووسینی نووسەر دەبێ سەرنجی خوێنەرانی راکێشی بێجگە لەوەی خوێندنەوە و بابەتەکە بێت، ئەمەش بە ئەزموونی چەند ساڵە ئەنجام ئەدرێت.

کەواتە ئەمانەش بەشێك ئەزموونەوە دەگەن بەو قۆناغە دا.

چیرۆکێکی پڕ لە ئەزموون بۆ حزم و کەسە نزیکەکان :

ئەو کاتەی براکانی حەزرەتی یوسف کە دەیانخستە ناو بیرەوە، یوسف زەردەخەنەیەکی کرد یەکێك لە براکانی گوتی ئەوە بۆ پێدەکەنی ؟ ئێرە خۆ شوێنی پێکەنین نییە ! یوسف لە وەلام دا گوتی ! رۆژێك بیرم لەوە دەکردەوە کە چۆن کەسێك ئەتوانێ دوژمنایەتی من بکات ! لە کاتێك دا من ئەو هەموو برایە بەهێزم هەیە! بەڵام خودای گەورە هەر ئەو برایانەی خۆمی کردە دوژمنم ! تا تێبگەم کە ناتوانم پشت بە هیچ بەندەیەك ببەستم...

بوونی کتێب :

بوونێکی گرنگە لە هەبوونی ژیاندا ئەزموونێکی پێ پایەی هەیە لە ژیانی مرۆڤایەتیدا ژیانی زۆرێك لە ئێمە لە کتێبێکی نادیار پێك دێت، بە هۆی ئەم تەمەنی بەری دەکەین.. کتێب گۆڕانکاری لە بوونی مرۆڤایەتی دەکات، هەر وەك دەڵێین لە کاتی خوێندنەوە دا سەر بۆ دادەبەزێنی، بەڵام لە کاتی قسەکردن دا سەرت بەرز دەکاتەوە و قسەکانت رێك دەخات و راز و قسەکان بەرزدەنرخێنن

ئاشنابوونە بە دونیای نوێ و روویی راستی هەموو بابەتە نەزانراوەکان، هەموو کات ئەزموونە جوانەکان لەکتێب دا بەدی دەکرێ، چونکە ئەزموون دەنووسێرێتەوە و ئەزموون دەمێنێتەوە .. ئەزموون دەژێیتەوە .. دووبارە سەرهەڵدەداتەوە ئەزموون بە نوێگەرێك لە کتێب لە کەسێك یان لە رووداوێك یان بارودۆخێك دا.

خوێندنەوە :

خوێندنەوە مرۆڤ کامل دەکات وە لە کاتی قسەکردن دا راوانبێژی دەکا، ئەزانی ئەلێ چێ ! دەقیقە لە قسەکردندا ناترسی لە قسەکردندا، بەڵام نەخوێنیتەوە توانای قسەکردن و توانای رێکخستنی وشەکانت نییە ئەوەی کە لە مێشکدا کەلالە بووە نازانی چییە ؟ رێکی ناکەیتەوە، ئەها خەڵک ئەبینی توانای قسەکردنی نییە لەبەر ئەوەی کەم ئەخوێنتەوە ! کتێب تەنیا بۆ ئەوەی لەبەری بکەیت کتێب بخوێنەوە بۆ ئەوەی بێدارت بکاتەوە ئاقلت بکە، چونکە ئەگەر کتێبك نەخاتە بیرکردنەوە هیچ نییە کتێب نییە .. کتێب زۆر ! انسان بخوێنێتەوە بەڵام موهیم ئەوەیە بزانی چی ئەخوێنیتەوە ؟ ئەمەش خۆی بەشێکە لە ئیشەکە .. هەرگیز مەڵێ کتێبێك گرانە بۆم ناکرێ ئەگەر ئەو کتێبە پێویستی بووێ ئەوە ئەو کتێبە کریت ! ئەو وەختە تۆ گران بەها ئەکا ..هیچ کتێبێك لەسەر ئەم عەرزە نرخەکەی گران بەها نییە...

لە کتێب فرۆشێکیان پرسی ؟ گوتیان بازاری کتێب فرۆشتن چۆنە ! گوتی زۆر زەعیفە. ئەوەی کە کتێب ئەخوێنێتەوە پارەی پێ نیە ! ئەوەشی پارەکەی لە قەتیز ماوە خوێنەوار نییە !

دیارە ئێوە ئەزانن هەموو شتێك کە زۆر ئەبێت لەم دونیایە دا وردە وردە کالاکەی بەرەو هەرزانی ئەڕوات، بەڵام عیلم وا نییە، زانست وا نییە ؟
هەتاکو زۆرتر بێت ئینسانەکە و علمەکە زیاتر بە قیمەت تر ئەبێت .. خوێندەوەش وایە.. هەتا ئینسان بخوێنێتەوە خاوەنەکەی زیاتر بە قیمەت تر ئەبێ زیاتر وەك رۆژ وایە ؟ دەرەخشانی زیاتر بەخش ئەکا ! دیارە هەر کەسێك کتێب بخوێنێتەوە بۆ خەوتن ئەو خەبەری ناکاتەوە ! چونکە ئەو کتێب ئەخوێنێتەوە بۆ خەوتن.

حەقە کتێبێك بخوێنێتەوە کە بێدارمان بکاتەوە کە خەبەرمان بکاتەوە کەواتە ئینسان شوورەییە بڵێ هیواتم خوێندنەوە بێت چ جا ئەوەی کە ناخوێنێتەوە ئەبێ بۆ ئەو چێ بێ؟ بەڵام کەسێك عەیبە شوورەییە بڵێ وەلا من هیوایەتم خوێندنەوەیە، بەڵکو خوێندنەوە پێویستی ئینسانییە وەکو هەناسە وایە.. ئەگەر خواردن و خواردنەوە لاشەمان تێر بکا ؟ ئەگەر زکر و عیبادەت و نوێژکردن لەگەڵ خوای گەورەیا روحمان تێرکا ئەگەر خۆشەویستی و عاتیفە بلێن خێزانەکانمان و منداڵەکانمان و خۆشەویستان و عەزیزانێك کە دەوروپشتمانن باوك و کەس و کار دایك هەموو ئەمانە عاتیفەمان تێرکا .. ئەوە دڵنیا بن لەوەی کە کتێبیش ئەقلمان تێرکا.

واتە زانست بۆ رزگاری بەشەریەتە ئەگەر ئەم ئومەتە زانستی نەبێ ئەگەر ئەم ئومەتە خوێندەواری نەبێ ئەگەر ئەم ئومەتە ئەخوێنێتەوە هەڵسانەوە ئاسان نییە.
کەواتە خاڵی یەکەم ئەبێ بزانی کە بۆچی ئەخوێنیتەوە تۆ کتێب ئەگری بە دەستەوە بۆ خوێندنەوە ئەبێ بزانی فەرزە لەسەرت کتێب بخوێنیتەوە...

دووەمیان کە دەستت کرد بە خوێندنەوە هێلێك دیاری بکە بۆ خۆت مەبەستت چییە کە ئەڵێم هێلیك دیاری بکە بۆ خۆت عەفەوی و عەشوائی مەخوێنەوە .. ئەگەر توانای مێژووت هەیە مێژوو بخوێنەوە ئەگەر توانای فەلسەفەت هەیە فەلسەفە بخوێنەوە نەك لە تەلەفزۆن دا کەسێك باسی ئەکا یەکسەر بلێ حەز ئەکەم وەك ئەوەم لێ بێت وات لێ نایە خۆت ئەی مەگەر خۆت چی ! کەواتە خۆتبە...

راست :

راستی مرۆڤەکان جوانیەکی جیاوازە لەو جوانیەکانی تر دا کە ئێمە دەیبینین، هەموو کات راستی رووەیەکی شاهانەی مرۆڤە میهرەبانەکانە.

رۆشنبیری :

زۆرکەسمان بە ناو رۆشنبیرن، بەڵام تاك بۆ تاك رۆشنبیری جیاکاری تێدا بەدی دەکرێ، بەشێکی زۆری کۆمەڵگا بۆیان دەبێتە بەرەو پێشچوونی تاکەکانی کۆمەڵگا، بەڵام بە ناو رۆشنبیر نا بەڵکو بە کردار رۆشنبیر...

بلیمەت :

خۆت بناسە بلیمەتی خۆت بە دیار بێخە بۆ ئەوەی کەسانی تر شوێنگەرەوت نەبن خۆت بۆ خۆت هەوڵێکی نەبراوە بدە، رێگای خۆت دروست بکە شوێن پێییەکانت با لە دوای تۆ دا هەبێت...

تەمەن :

هیچ كات تەمەن گرنگ نییە بۆ ئەوەی بەبێتە ئەو كەسەی ئەتەوێ، هەوڵ و هێز و متمانەی خۆت هۆكارێكی گرنگە بۆ گەیشتن بە ئاواتەكان..

دكتۆر ئیبراهیم دەڵێ:

جارێكیان لە یەكێك لە گۆنگرەكاندا لە شاری قاهیرەی میسر پیاوێك هاتبۆو لە تەمەنی ٧٠ ساڵ دەبوو..پێی گوتم لە مێژە بە هیوای ئەوەم دكتۆر بتبینم .. گوتی من ئاواتم ئەوەیە بخوێنم، گوتم لە چ بوارەك گوتی گرنگ نییە لە چ بوارێكدا .. گرنگ ئەوەیە من ئاواتی ئەوەم هەیە كە دكتۆرام هەبی بەڵام چوومەتە ساڵەوە و لە تەمەنی خوێندن نەماوم..پێم گوت تەمەنت چەندە گوتی ٧٠ ساڵ، گگوتم ئەدی لە پاشی چوار ساڵی تر تەمەن دەبیتە چەند ؟ گوتی ٧٤ ساڵ ئینجا گوتم ئەدی ئەگەر دكتۆرات هێنا ئەوە دەبێت بە چەند ؟ گوتی هەر ٧٤ ساڵ گوتم ئەی ئەگەر بۆ دكتۆرا نەخوێنیت دەبی بە چەند گوتی ٧٤ ساڵ گوتم كەواتە بخوێنە بۆ دكتۆرا .. پاش چەند ساڵێك هەمان پیاو بینیەوە و گوتی دكتۆرام بە دەستهێنا .. ئەو وای هەست دەكرد بەو تەمەنە ٧٠ ساڵیە ناتوانێ دكتۆرا

بهێنێ ئیدی زۆریش ناژی .. هەر بۆیە هەموو کات و ساتێکی ژیانی بەو جۆرە بەسەر دەبرد وەك ئەوەی دواهەمین ساتی بێت، لە ژیانیدا بەم هۆیەشەوە لە چاوەروانی ژیانی بەسەر دەبرد...

کەواتە تەمەن نەرێگرە و نەکێشەیە بۆ گەیشتن بە ئاواتەکانت وە چەند دێرێکی کورت دا دکتۆر ئیراهیم محمود ژیانی گۆری و بەرەو پێشەوە برد لە تەمەنی ٧٠ ساڵی دا دکتۆرای بەدەست بهێنێ .

رەگەز :

کە دەڵێن تاکی کۆمەڵگا نالێن رەگەزی نێر یان مێ، بۆیە کاتێك تۆ دەتەوێ هەوڵبدەی رەگەز کاریگەری نەبێ بە مەرجێك متمانەت بە بوونی خۆت هەبی و کاریگەری کەسانی تر بەسەرتەوە نەبێ.

بچووك :

ئەو ئەزموونەی لە بچووکی دروست دەبێ دەبێتە هۆی گەورەکردنی ئێستات بەهۆی شتە بچووکەکانەوە گەورە بوون و هەنگاوەکان دروست دەبێ، هەموو کات بچووکی بۆ گەورەییە کەواتە هەوڵت بەردەوام بێت .

گەورەیی :

گەورە بوون دووجۆری هەیە یەکەم جۆر گەورەبوونێکی تەمەنێك بەرێ دەکات خۆی لە هیچ ئاست و ئەزموونێك دا نابینێ بێگومان لە بچووکیەوە ئەزموون دروست دەبێ هەتا گەورە بوون، بەڵام ئەزموون هەست پێکراوە یان زانراوە .

جۆری دووەم :

هەمان گەورە بوون روودەدات بەڵام ئەمە لە کەسێك بۆ کەسێکی تر دا دەگۆرێ کەسێك بە ئەزموونەوە گەورە بووێت زۆرجیا کەسێك تەنیا گەورە بووبێت .. ئەزموون

وا لە مرۆڤ دەکات لەگەڵ گەورە بوونی بیر لە گەورەی و ژیانی بکاتەوە .. بە بچووکیەوە بە زۆرجۆری ئەزموون تێپەر دەبێ زۆرجار ئەزموون وا دەکات مرۆڤە زۆر گەورەکان بوونیان هەبی لە ژیان دا جیا لەوەی دەبنە هۆی بەرەو پێش بردنی کۆمەڵگا دا ...

گۆڕانکاری لە ژیانی خۆیان و دەوروبەریان دا، لە کاتی گەورە بوون دا نابێ بچووکی لەبیر بکەی، چونکە بچووکی قۆناغێکە لە گەورە بوون دا .

هاوڕێ :

هەلبژاردەیەك رۆڵی دەبێ لەسەر تەواوی فاکتەرەکانی ژیان، جۆرێك هاوڕێ هەیە دەبێتە رووناکی ژیان، لەگەڵ ئەمەش دا جۆرێك خۆشبەختی ژیان بە تاریکی رەش دەکات .

کێشە :

هیچ کات هەڵاتن لە کێشەکانت چارەسەر نین، دەبێ بوێر بێت بۆ چارەسەرکردنی و رووبەرووبوونەوەی، یەکێکە بەو شتانەی کە وا دەکات مرۆڤ متمانەی بەخۆی بیت و لەسەر پێیەکانی بوەستێ متمانەت بە خۆت هەبێ و چارەسەری کێشەکانت بکەیت .

چارەسەر :

هەموو کێشەیەك چارەسەری هەیە، بۆیە دەبێ بگەرێێ بە دوای چارەسەری گونجاو بۆ ئەو شتانەی لە ژیان رووبەڕووت دەبێتەوە، هێزی چارەسەرکردنی کێشەکانت هەبێ بە نیوەی جێی مەهێڵە چونکە دەبێتە هۆی سەرهەڵدانەوەی دووبارە .

رێزگرتن :

جوانترین ئامرازە کە جێبەجی دەکرێ لە ناو تاکەکان یان کۆمەڵگا دا رێز یەکێکە لە گرنگترین ئاکارەکانی مرۆڤ..مرۆڤ بوون لە ئاستێکی بەرز دا دەهێڵتەوە، دەبێتە هۆی دروست بوونی خۆشەویستی و تەبای جا لە نێوان هاوڕێ بیت یان خێزان یان هاوسەران .

دەوڵەمەند :

خودا بەخشەرانی خۆش دەوێ جوانی دەوڵەمەند بوون لە یارمەتی دانی هەژارانە، ئەمە بەڵێنی خودایە ماڵ بە بخشین زیاد دەکات نەوەك کەم بکات.

هەژاری :

ئیمامی عەلی گوتی ئەگەر هەژاری گیانی تێدا بایە ئەم کوشت، خودا هەژارانی خۆش دەوێ .

زەردەخەنە :

دڵخۆش بە، چونکە تۆ خاوەنی دینێکی کە زەردەخەنەت بە چاکە بۆ دەنووسرێ بەرانبەر کەسانی خۆشەویستت، وە رووخۆشیت لە دەست پێکی رۆژەکەت دا دەبێتە بەرێکردنی رۆژێکی زۆرباش...

خەمگین :

خەمگین یان دڵ توندی زۆرجار لە خۆرا وامان لێ دێ.. بەڵام پێویستە بزانین هەموو شتێك بە دەست خودایە، وە پێویستە ئەوەش بزانین نە هەموو رۆژێك ناخۆشیە نە هەموو رۆژێك بە خۆشی تێپەر دەبێ...

ئاشتی :

هەنگاونان بەرەو ئاشتی رێگایەکی جوانی مرۆڤ بوونە، ئاشتی خواز بە روو لە چاکە بە بۆ ئەوەی بە ئاشتیانە بژیت.. شوێن پێیەکانت جوان بکە بۆ دووبارە بەسەر رۆیشتنەوەی دەوروبەرەکەت.

شەڕ:

شەڕ لە بەتالی باشترە ؟! وامەکە دەستت بەتال بێت بۆ ئەوەی بیر لە شەڕ بکەیەوە، ئاشتیانە بژی نەك شەر بکەی بلێ ئاشتی هەیە.. هەموو ئالایەکی سپی نیشانەی ئاشتی نییە.

عیشق :

هەلوودەبوونێکی بێ چارەنووس .. سەرشێتانەیەکی بەبێ گوێدان بە خودی کەسایەتی .. دڵ گیرۆدە و ئەمرکەری کاری ئەقل !

وەفا :

جوانترین سیفاتی مرۆڤایەتی .. دوور لە مرۆڤ دەڵێن سەگ بە وەفایەو لەلایان جوانە! ئەی ئەگەر مرۆڤێك بە وەفا بێت دەبێ چ هەستێك هەبێت.

بێ وەفا :

تێکدانی مرۆڤ .. دوورخستنەوەی مرۆڤ لە واقعیی خۆی، جیا لە کەسایەتی خۆی لا رێدانی کەسی بەرانبەر، بێ وەفا و وەفا بەس { بێ } جیایە لە نووسین بەڵام هەزاران چیرۆك و ناخۆشی لە دواوە هەیە...

هونەر :

جوانێکی نەبراوە رێگایەکی جوان بۆ کارکردن بۆ بەرەوپێشچوونی مرۆڤایەتی .. خودا جوانی و سروشت و هونەر جوانی داوە بە مرۆڤایەتی .

خراپ :
خراپ بە هەر جۆرێك بێت پەشیمانی لە دواوەیە لەم دونیای ئێستا و دونیاکەی ترمان دا بێت .. تەنیا بە گۆڕانی خراپ بۆ باش دونیایەکەی ترت جوان بکە؟!

باش :

مەرجێك لە باشەكان هەیە بەبەراورد بە خراپەكان، باشەكان هەموو كات هەنگاونایان بەرەو پێشەوە دەبێ كەچی خراپ چەوسانەوە و كێشە و بەرەو دواوەچوون.

نزا :

هەر كاتێك زمانت وای كرد نزا بكەی خودا ئەیەوێت پێت بەبخشێ.. پاڕانەوە تەنیا بۆ پەرستراوێك ئەوەیش تەنیا خودایە...

رابردوو :

رابردوو بە باش و خراپ بەبێتە هۆی پەیژەیەك بۆ سەركەوتنەكانت بۆ ئایندە..تاكە شت كە سوودی هەبی دەرس وەرگرتن بێت بۆ ئایندە و باشتركردنی ژیان..ژیان كردن لە رابردوو دواكەوتنە...

داهاتوو :

بۆ ئێستا بژی، بەڵام کارێك بکە بەردەوامی هەبی هەم بۆ ژیانێکی باشتر هەم بۆ کەسانێکی پاش خۆت داهاتوویەکی پڕشنگدار بۆ باشترکردن و مانەوە لە ژیان...

ئێستا :

کاری رۆژانەی ئەمرۆت بکە ئێستات جوان بکە هەموو رۆژێکت جوان دەست بێ بکە واز بێنە لە رابردوو ژیانت تێك مەدە بەبیرکردنەوەی رۆژانی کۆنت .. بیرکردنەوە لە ئەورۆت باشترینە...

جیاوازبە :

جیاواز بەو جیاواز بیربکەرەوەو و هەڵبژێرە .. مەترسە لە هەڵبژاردن رێگای جیاواز هەڵبژێرە بوونی جیاوازیت و رێگایەکی نوێت سەرکەوتنەکانت ئاسان تر دەکات .. رێگایەك پینج کەس پێدا بروات ئاسان ترە لەوەی پەنچا کەس پێ دا بروات.

خاڵ :

مەترسە هەر شتێك گەیشتە کۆتایی خاڵێ دانێ، راستە قەبارەی خاڵ زۆر بچووکە لە بەکارهێنانی، بەڵام کۆتایی بە زۆر شتی گرنگ دەهێنێ کە لە ئێستا دا پێویست بووە هەبێت.

درۆ :

دەڵێن بە درۆزن مەلێ بۆ درۆ دەکەی، چونکە بە درۆ جوابت دەداتەوە .. درۆکردن کورت خایەنە.

کەرامەت :

بوونێکی جوانە لە مرۆڤ ئەگەر چی کەسانێك وا ئەزانن بوونی نییە .. بەڵام بەڕای من پلە و پایەیەکی بەرزی تاکەکانی کۆمەڵگایە.

رێگا :

زۆر رێگا هەن، بەڵام رێرەوی رێ زۆر جیاوازی هەیە هەموو کەسێك ئازادە چ رێگایەك گوزەر دەکات، بەڵام ئافەرین بۆ ئەو کەسانەی رێگای جوان و جیاواز هەڵدەبژێرن...

ئامۆژگاری :

ناکرێ ئامۆژگاری کەسێك بکەی کە لە خۆتدا نەبێت جا هەر شتێك بێت ..
پێخەمبەر د.خ لەسەر بیت ئەو پەیامی بلاودەکردەوە هەموو ئاکارەکانی هەبوو شتێك نەبووە لە خۆی دا نەبێت و بە خەڵک برێت.. هەر بۆیە بە هەمان رێگای پێشەوەمان دا برۆ...

وشە :

گرنگەیەکی زۆر تایبەتە، لێکدراوەی هەموو نووسینەکانە .. زۆرجار بوونی وشەیەك دەبێتە هۆی گۆڕانکاری بۆ زۆر کەس، هەندێك جار گۆڕانی باش وە هەندێك جار گۆڕانی خراپ...

خۆشەویستی :

پێویستە لە تەواوی ژیان وە لە نێوان کۆمەڵگا دا هەبێ .. پەیوەندێکی دروست لە نێوان کەسەکان، درێژە پێدەری نێوان تاکەکانی کۆمەڵگا بەردەوامی و ژیانێکی گەشتبین.

گوێگرتن :

گرنگە تۆ بزانی کێ و بۆچی هاتوویتە ژیان ئەگەر بێت و نەزانی ناتوانی بەرەو پێشچوون لە خۆت بکەی، خۆت بناسە بۆ ئەوەی گەشە پێدان لە خۆت بکەی.

سروشت :

جوان بەخشە ، سروشتێك خودا داینا بێت هیچ جوانێك وا نابێت .. سروشت جوانی دڵ ئارام دەکاتەوە ئارام بەخشە بە تایبەت سروشتە جوانەکەی کوردستانــ...

دروستکرنی کەسایەتی :

کەسایەتی رۆڵێکی گرنگ دەبینێ وە دەبینین زۆرێك لە کەسایەتی گەورەکان رۆڵێکی کاریگەریان هەبووە نموونە هیتلەر، کەسایەتی کورد شێخ محموودی حەفید هتد... ئەمانە رۆڵ و کاریگەری گەورەیان هەبووە، هەر بۆیە تۆش بزانە چ جۆرێك لە کەسایەتی دەبێت.

وەرزش :

وەرزشکردن ئەتوانێ روژەکەت باشتر و رووخۆش تر بکات بەتایبەتی لە بەرەبەیان دا، هەوڵێکی باشە بۆ باشتکردنی ژیانێکی تەندروست و ئاسوودەتر.

باوەر :

باوەركردنی حەقیقەت ئاراستەیەكی دروستە بەڵام بە ناراست بە ئاراستەیەكی نا دروست دەبات.

تەندروستی :

تەندروستی خۆت لە گرنگ بێت، خۆراك وەك دەرمانی سێ جەم بخۆ نەك دەرمان وابكات نان و خۆراك و ئاو سێ جەم بخۆی .

ئازادی :

ئازاد بە تا ئەو رادەی هەڵە نەكەی، هەر كاتێك هەڵەت كرد شتێك نامێنێ بەناوی ئازادی بە تاوانبار یان هەڵە كار ناوت دەهێنین.

ئەزموون :

ئەزموون مامۆستایەكی زۆر سەرسەختە هەتا تاقیت نەكاتەوە وانەت پێ نالێ .

ئارامی :

لە تەواوی ژیانت دا ئارام بە هەڵچوونەکانت کار دەکاتە سەر باری دەروونێت، بەڵام ئارامی هۆشیارت دەکاتەوە، وا دەکات لە ژیان تێ بگەی.

ترس :

ترس لەسەرکەوتن و ترس لە شکست، لە گۆڕان و بارودۆخدا وشەی ترس بگۆرە بۆ ئازا و توانا، هەست بە هێزی خۆت بکە، بۆ ئەوەی بەبیتە ئەو کەسەی ئەتەوێ، تۆ هەوڵی گۆڕان لە خۆت و خەڵک و دەوروبەرت، بیسەلمێنە کە بە توانا و بەهێزی و هێزت هەیە .. واز لە ترس بینە و بەسە.

داوای لێبوردن :

زۆرشت تێك ئەدات بە نەکردنی وە بە پێچەوانەوەش زۆرشت بەرەو باشتر و چاکتر دەبات، ناکرێت بڵێ من ئەو کارە دەکەم دوای داوای لێبوردن دەکەم بەڵکو هیچ شتێك مەکە تا بکەویە ئەو حالەتە، داوای لێبووردن تەنیا بۆ شتە لاوەکییەکان ژیان بەکاردێت .. وەك دەڵێن داوای لێبووردن بۆ ئەوە هاتووە کەسێك شانی بەر شانی کەسێکی تر بکەوێ، نەك هەڵەی گەورە و دڵ شکان رووبدات .

فێربوون :

فێربوون تەنیا ئەوە نییە بخوێنیەوە و بینووسی یان تەنیا بە دەست هێنانی شەهادە بێت، فێربوون دەبێ ئەزموونی لەگەڵ دروست بکرێت هەوڵ و کۆشش و ماندووبوونی دەوێ .. فێربوون بکەن بە کردار .

زستان :

زستان کە دەڵێن زستان ئەوەمان بەبیردا دێت سارد و سەرما و باران و تەزرە و بەفر، زستان بە وەرزێکی

تەنگ ناو دەبرێ، چونکە بۆ هەژاران وایە لەرزینی هەژران جەرگ دەسووتێنێ، هەر بەو هۆیەشەوە ناوەستن بەردەوامم لە ژیان و گوزەرانی خۆیان وەرزێکیان نەکردۆتە پێوەر .. هەموو کات لە هەوڵ و گۆڕان دان.

بەهار :

بەهاری ژیانت بکە بە یەکێك لە بەهێزترین سەرکەوتنەکانی ژیانت .. وەرزێك بێت لەو وەرزانەی گەشەسەندنی تێدا دروست بێت و سەربکەوی .

هاوین :

هاوین وەرزێك گانگای کار وەرزێکی فراوان، وەرزێکی تەواوکەری ساڵ .. هەر بۆیە هەر هیچ وەرزێك بێ سوود نییە کە دانراوە لەلایان خودای مەزن هەموو وەرزێك کار و پیشەی تیدا دەردەکەوێ جا لە رووی ژیان یاخود علم یاخود کاردن.

پایز :

هەڵوەرینی گەڵای دار و دووبارە نویّ بوونەوەو توانای مرۆڤ و توانستی مرۆڤ هەوڵی پێشخستن و گەشەسەندن.

گەشبین :

گەشبین لە ژیانی تاکەکاندا رۆڵ و کاریگەری هەیە وا دەکات کار و چالاکی و ئەزموون و سەرکەوتنەکانت پیّ بە دەست بەهێنن ...

رەشبین:

وا بیرمەکەرەوە هەموو شتێك ئەستەمە بە پێچەوانەوە هەوڵی خۆت بدە، خۆت ئەتوانی بیرکردنەوەت فراوان بکەی، راستە هەموو شتێك قورسە و کاری دەویّ، بەڵام بیر لەوە بکەوە کە هەر شتێك بە ئاسانی بە دەست بێت بە ئاسانی لە دەست دەچیّ...

زمان :
کوردەواری دەڵێ زمان بەڵای سەرە کەجی زمان لە ئێستا دا وەك پیشەی لێهاتووە، بەزانینی هەریەك لە زمانەکان وەك پیشەك ئەتوانرێ سوودی لێ وەربگرێ .

تێگەیشتن :

زۆرجار گوێمان لێ دەبێت دەڵێن تێگەیشتن لە پرسیار نیوەی وەڵامە بە تایبەت لای خوێندکار .. ئایا وشەی تێگەیشتن هەر ئەۆندەیە ؟ نەخێر بەڵکو زۆرشت دەگرێتەوە وەك تێگەیشتن لە نێوان ژن و پیاو دا وە لە نێوان خێزان دا وە لە نێوان هاوڕێ دا تێگەیشتن لە ژیان تێگەیشتن لە خودی خۆت .. ئەگەر بێت و هەر تاکێك لە کۆمەڵگا دا لە تێگەیشتن بگات و بزانی تیگەیشتن چییە ! تێگەیشتنی هەبی ئەوە کۆمەڵگایەکی زۆر سەرکەوتوو دروست دەبێ ...

ڕەخنەگر :

ڕەخنەگر دەبێ لە کاتی پێویست دا ڕەخنە بگرێت، نەبێتە هۆی شکاندنی کەسی قسەکەر و کەسی بەرانبەر، دەبێ بزانی لە ج شتێك ڕەخنە دەگری و لە ج بابەتێك ڕەخنە دەگری .. دەبێ کەسی ڕەخنەگر لە ئاست ئەو قسە و ڕەخنەیە دا بێت کە ئاراستەی کەسی قسەکەری دەکات...

هێرش :

ئەم وشەیەمان وا دێتە بەرچاو شالاوێکی بەهێز و یاخود هێرشێکی پێچەوانە، دەکرێ بلێین هەموو شالاوێك ئاقڵانە ئەنجانم بدرێت، چونکە زۆرجار ئەو شالاوە دەبێتە خۆی شکاندنی خودی خۆت.

پلەوپایە :

پلەوپایە گرنگە لە بوونی کەسەکان ئاست و زیرەکی و وەسفی کەسەکان نیشان ئەدات، بوونی پلەوپایە هۆکارێکە سەرکەوتنی مرۆڤ و ژیانی مرۆڤایەتی و دیاریکردنی ئاست .. پلەوپایە بە قۆناغ و ئەزموونێکی جیا جیا پێ دەگەی .

قسەی خەڵک :

فلان کەس وای گوت، هاوڕێ کەم گوتی باش نییە دەیان گوت سەرناکەوی .. تۆ لەو ئاستەنی .. ئەمانە هەموو تەنیا قسەی زارەکی خەڵکن، بەڵام کۆمەڵگای پێ ئالوودە بووە، قسەکانی خەڵک بکە بە پەیژە{قادرمە} پێیان سەربکەوە...

بریار :

کاتێك دەگەینە ئاسێتك پێویستە خاوەن بریاری خۆت بیت قسە و کردارت هەبێ ..
بێنە بەرچاوی خۆت لە کۆرێکدا دانیشتی دەڵێن بریارت چییە ؟ نەتوانی بریاری
خۆت بدەی ! ئەگەر بێت و بریارت دا و قسەکەت شوێنی گرد ئەوە ئەو کاتە تۆ کەسێکی خاوەن بریاری قسەت وەردەگیرێ ..هەر بۆیە خاوەن بریاری خۆت بە.

تووندوتیژی :

بوونی توندوتیژی دەکرێ لە حاڵەتی پێویست دا بە دیارکەوێ لە مرۆڤدا وەکو مامۆستایەك لە پۆلدا وانە دەڵێتەوە توندێکی هەیە تاوەکو ئاستی پۆلەکە رابگرێت و کۆنترۆلی بکات یاخود باوك لە ماڵەوە بۆ خێزانەکەی و منداڵانی دا.. نەبێت توندوتێژی ببێتە هۆی تێکدانی دەروونی تاکەکانی کۆمەڵگا.

دەستپاکی :

راستگۆبوون لە دەستپاکی متمانە دروست کردنە لەلایەن کەسانی دەوروبەردا، جگە لەوە ئیسلام جیا لەو بابەتانە دا باس لە دەستپاکی دەکات.. جوانی بە مرۆڤ دەبەخشێ.. منداڵەکانتان لەسەر دەستپاکی و راستگۆیی پەروەردە بکەن.

مرۆڤ :

لە خۆگرتنی کۆمەڵێك بەرهەم و شتی جیاواز و لەسەر یەك.. من دەڵێم هیچ کات مرۆڤ مرۆڤایەتی خۆی لە دەست نەدات لە ژیان دا، مرۆڤی باش و خراپ شوێن پێیەکانی لە دوا رۆژدا بە دیار دەکەوێ.

نیشتمان :

کاتێك نیشتمان خۆش دەوێ یەك رێزی و تەبایی و پێکەوە تێدا بەدی دەکرێت، وڵات دەبێ بوونی هەبێت هەتاکو تاگی کۆمەڵگا خۆشیان بوێ وڵات گیان فیدای دەوێ، وڵات سەربەرزی دەوێ .

ژن :

تاکێك لە کۆمەڵگا تاکێك لە پێك هێنانی ژیان تاکێك لە ئارامی و پێکەوە ژیانی خۆماندا گرنگە لە هەر کۆر و سیاسەتێك و باس و خواسەکانی ژیان و تەواوی بوارەکانی ژیان ئافرەتان تێدا بەشدار بن چونکە ئارامی و پێکەوە ژیان دروست دەکات...

ژیری :

ژیر بە لەوەی ئەنجامی ئەدەیت ژیر بە لەوەی بەهۆی ئامانێکەوە دێتە دی، دەڵێن ژیرانە بژی بۆ ئەوەی دووچاری گرفت نەبیتەوە، ژیرانە بیربکەرەوە بۆ ئەوەی ژیرانە سەربکەوی.

سیاسەت :

سیاسەتانە نەژی دەکەویە نیو گێژاو .. هەر وەك چۆن ئێستا ئێمە بە دەست سیاسەت دا گیرمان خواردووە...

خەم :

کاتێك شتانێك بە ئێمە چاك نەبێ خەم هیچ چارەسەرێك نییە، نابێت خەم بکەیە باڵ بەسەر سەرتەوە خەم لە شتێك بخۆ کە چارەسەری بە دەست تۆ بێت .

ناخ :

لە ناخەوە مرۆڤەکان هەلقوولێنە ئەو کاتە گرنگی ناخ بە دیار دەکەوێ .

گەندەڵی :

تاك و کۆمەڵگا و وڵات و جیهان پێوە وێران بووە بوونی گەندەڵی هۆکارێکە بۆ تێکدانی تەواوی فاکتەرەکانی ژیانکردن.

سەرکردە :

بچووکەکان سەیری گەورەکان دەکەن، هەر بۆیە گەورەکان و بە ناو سەرکردەکان دەبنە باوك و کەسانی خوار خۆیان چۆن باوك بە ئاگایە بۆ منداڵاکانی .. سەرکردەش دەبێ وا بێت هەم بۆ خۆی هەم بۆ خوارخۆی.

کات :

کات بە گرنگ بزانە، کاتەکانت دابەش بکە هەر کە کات نەبڕی ئەوە زۆر بەخێرای کات دەتبڕی.

ئاژەڵ :

بەشێك لە پێکهێنانی جیهانن بەشێکی ژیان دادەنێرن .. جوانی بە سروشت دەبەخشێ .. بۆ هەندێك لە کەسەکان دا دەبنە هاوڕێ ژیانــ...

سەرەتا :

هەتا سەرەتا نەبێ هیچ قۆناغێك نەبێ هیچ دەست پێکێك و سەرکەوتێنك نەبێ .. بەڵکو هەتا شکست نەبێت سەرکەوتنیش ناهێتە دێ.

کۆتایی :

نابێ لە بوونی کۆتایی دا بەترسیت، چونکە هەرشتێك سەرەتای هەبێ دەبێ چاوەڕێ کۆتاییەکەی بکەی وەك لە دایك بوون سەرەتایەکە و مردن کۆتایەکە .. لە کۆتایی دا مەترسن ئەگەر سەرەتا و قۆناغی جوانتان دروست کردووە..!

پیشە :

وەزیفەی زۆر هەنە بە تایبەت لەو رۆژگارەی ئەمرۆدا، ئەم پیشەیە ئەنجانم بدەی کە باشترینی و باشترین پێشکەش دەکەی جا مامۆستا بیت یان دکتۆر یان کاسب هتد...

دوژمن :

بە هەر قۆناغێکی ژیان دا سەر بکەوی دوژمنێك پەیادا دەبێ .. هەر چەندە زۆربن تاکە شت بۆ بەرەنگاربوونەوە راوەستانە لە سەر پێیەکانت . بە هۆی کۆڵدانی تۆ و چۆکدادانی تۆیە دۆژمنەکەت چێگات دەگرێ و سەر دەکەوێ .. ئەگەر نا دوژمن سەرناکەوێ .. بجەنگە...

گوێگرتن :

بۆ ئەوەی لە تەواوی ژیان تێبگەی دەبێ گوێگری دەبێ بزانی ژیان و تاکەکانی ژیان چی دەڵێن .. گوێگرە بۆ ئەوەی وەڵامی تەواو بدەیتەوە .. هەموو کات گوێگرێکی باش بە...

گوڵ :

وەسفی دەکرێ بە جوانی .. بوونی بۆ زۆر کەسانێك فەرامۆشییە .. بە هۆی تایبەتیەکەوە و بۆن دەکرێ و سەری بۆ دادەنێن دەکرێت بە چەپکێك بۆ ئەزیزان .. هەوڵدەن وەك گووڵ جوان و تایبەت بن لە دڵی ئازیزانتان .

گریان :

هەڵڕژاندنی پڕ قسە گریانەکان پڕن لە قسە، بەڵام بەهۆی گریانەوە دەریدەخەن .. هەندێك جار ئارام بوونەوەی دڵ و رووح و جەستە، زۆرجار بۆ کەسانی تەنیا دەبنە بەکەسیان .

رۆیشتن :

هەموو رۆیشتنێك ئامانجی هەیە لە ژیان دا، با ئەو رۆشتنانەی تۆ دەیکەی هەنگاو بێت بۆ بە دەست هێنانی سەرکەوتنەکانت دا، بە رۆیشتن پێگەیەك دروست بکە با شوێن پێ رۆیشتنت نیشانەی جوانی بێت لای مرۆڤەکان .

هەڵوێست :

هەڵوێست جوان لە کاتی خۆیدا نیشان بدە .. هەڵوێستت هەبێ بەرانبەر کەسانێك کە بە هەڵوێستن لە بەرانبەرت .. هەڵوێستت دروست بکە بۆ کەسانی تایبەتی خۆت جوانی نیشان ئەدات بۆ کەسانی بەرانبەری خۆت...

مێشك :

ئەتوانی هەموو ئامانجەکانی ژیانت بەدیبەهێنی لە ئامانجی بیرکردنەوەکانت .. مێشك زۆر لەوە بە توانا ترە کە بیری لێدەکەینەوە .. بەو جۆرە کار دەکات کە ئەمانەوێ تواناکانت بەکاربێنە، چونکە مێشك هەموو کات چاوەرێ ئیعازی کەسێکە بۆ کارکردن...

ڕێی خوا :

ئێمە بۆ ئەوە دروست کراوین خودا لە خۆمان ڕازی بکەین نەوەك مرۆڤ و ژیان چونکە خودای لێ دەربچێ ئەوەی تر هەموو وەسیلەیە بۆ ژیان کردن .

پارە :

پارە ئامرازێکە بۆ ژیانکردن .. پارە هەر کاتێك نەبێ گرنگە..!

یاسا :

لە سەرووی هەموو فاکتەرەکانی ژیان دایە، یاسا دادپەروەرانەیە بەو مەرجەی گێژاو نەبێ تێکەڵ بە بوارەکانی تری نەکەن، ژیان دەبێ یاسای هەبێ ئەگەر بچووکترین شتەکانی ژیانیش بیت...

دوورِوویی :

مرۆڤەکان یەك کەسن، بەڵام دوو روویی جیاوازن، ئایا ژیان وا دەکات ؟! یان هۆکاری دروست بوونەکەی مرۆڤە .. مرۆڤانە بژی هەوڵ بۆ یەك روویی راستەقینە بدە باشترە لەوەی بۆ روویی بژیت.

شوورەیی:

لەلایەن ئێمەدا بوونی نەشیاوی و شەرم بوون دێ.. بەڵام بۆتە هۆی وەستانی زۆرکەس، لە کۆمەڵگای ئێمەدا وای لێ هاتووە دەست بۆ هەر شتێك رادەکێشی لە کۆمەڵگا دا دەڵێن عەیبەیە...

ئاسوودەیی :

بە جۆرێك ژیان بکە کە چواردەورەکەت چۆل بوو تاکە شت بمێنێتەوە لەلات ئاسوودەیی بیت، یەک دەقەی ئاسوودەی ژیانت بە هیچ شتێکی دونیای مەگۆرەوە.

جل و بەرگ :

هەتاکو ئەتوانی رێك و پێکی لە جل و بەرگدا دروست بکە و رێك بەپۆشە، جل و بەرگ و رێکێت وا دەکات رۆژەکەت باشتر بەرێ بکەی .. بەس قەد نەهێلی کاریگەری لەسەرت دروست بکات .

جێگای نووستن :

تۆ ئەگەر بێت و نەتوانی جێگای نووستنەکەت رێك بخەی و چاکی بکەی و گۆڕانکاری لە ژوورەکەت بکەی، گومانت لەوە نەبێ ناتوانی گۆانکاری لە جیهان و ژیانت و کەسانی تر دا بکەی .

لوتکە :

گەیشتن بە لوتکە راستە زۆرقورسە، بەڵام مانەوە لە لوتکە رەنگە قوورستر بێت چونکە مانەوە لە لوتکە بەردەوام بوونی دەوێ .. ئەگەر بەردوام نەبی لوتکە

بوون کاتی دەبێ و دەگەرێتەوە شوێنی خۆت ئەو شوێنەی کە هەوڵی لوتکە بوون دایە.

خەون :

خەون و خولیاکانت ئەتوانن سەرکەوتن دروست بکەی و ژیانت باشتر بکەی .. خەونت هەبی ئەوەی ئاواتە خوازی بێتە دی خەیال و خەون و خولیات بینە دێ بیکە کردارەکانت و هەوڵی بۆ بدە.

مەحاڵ :

بەدەرهێنانی وشەی مەحاڵ لە ژیانی هەر یەك لە ئێمە دا زۆرشت دێتە ئاراوە ..
کە وامان هەست دەکرد زۆر قورسە بە دەست بێت ..
مەحاڵ شتێکە بەبێ بوون کە ئێمە لە پێش خۆمان دامان داوە .

بازنە :

هەوڵ مەدە ژیانت لە چوارچێوەی بازنەیەکدا بسووڕێتەوە .. بە شێوەی بازنە بێت گۆڕانکاری ڕوونادات بەشێوەی دووبارە دەڕوات .. هەوڵدە ڕێگای سەرکەوتنت بدۆزیەوە دووربیت لەو ڕێیانە دووبارەیە بۆ ئەوە گۆڕان لە ژیانت دا هەبێ .

زانکۆ :

بۆ بە دەست هێنانی ئامانجەکەتە خۆت ببینەوە لە ج چۆرە بوارەکدا زیرەکیت و کار دەکەی هەوڵێکی گرنگ بدە بۆ علم و مەعریفەت .. هەر بۆیە بەردەوام سووربە بۆ بە دەست هێنانی هیوا و ئاواتەکانی ژیانت.

قۆتابخانە :

پەیوەستە بە کۆمەڵێك یاسای پەیوەست لە پەروەردە و فێرکردنت دەبێ بکرێت .. بە فعلی ئێمە پێویستمان بە پەروەردەیە جا فێرکردن...

کتێبخانە :

کانگای بە دەستهێنان و دەست کەوتنی زانست و زانیارییە بۆ کەسانی خوێنەر، هەبوونی کتێبخانەیەك بە قەد دەیەها شوێنی جوانکاری و رازاوە باشترە نالێم نەبێت بەڵام هەوڵ بۆ کتێبخانە بدەن .. هەوڵدەن کتێبخانەیەکی بچووکیشت هەبی بۆ بە دەست هێنانی مەعریفە و رۆشنبیریت.

بەڵێن :

بەڵێن بە کەسێك مەبدە کە ناتوانی چێ بە چێ بکەی کەس گیرۆدەی خۆت مەکە بە شتانێك کە ناتوانی ئەنجامی بدەی کە هێز و توانای ئەوشتت نییە بە دەستی بەهێنی .

وتە :

وتە زۆر کاریگەرە زۆرجار وتەیەك بە قەد کتێبێك کاریگەری لەسەر مرۆڤەکان دروست دەکات.

دەستکەوت :

ئەو کەسانەی هەوڵ و کۆشش دەدەن دەستکەوت وەردەگرن نەوەك ئەو کەسانەی چاوەڕێ هاتنی شتێکن بێ هەوڵدان .

پەشیمانی :

وریا بە چۆن ژیان دەکەی کارێك مەکە پەشیمانی لە دواوە بێت هۆشیار و وریابە بۆ ئەوەی پەشیمانی روونەدات.

بەخشندە بە :

خوای گەورە زۆر بەخشندەیە هەر بۆیە داوا لە بەندەکانی دەکات بەخشندەبن
بە بەخشین ماڵ و زانست و زانیاری کەم ناکات بەڵکو بە زۆرەوە جێگرەوەی دەبێ.. بە تایبەت لە زانیاری گواستراوەبە...

پێنووس :

با پێنووس چەکی تۆ بێت با سەرکەوتنت بە پێنووس بیت.. دەست بە پێنووسەکەتەوە بگرە هەوڵ و ئاوات و ئامانجەکانت بهێنە دیٚ...

تەنیایی :

هۆکارێك بۆ زۆری کێشەکان بە تایبەت بۆ مرۆڤ گوتراوە تەنیایی بەس بۆ خوا باشە، تەنیای بۆ مرۆڤ لە کاتی پێویست دا نەك بۆ ژیانی هەمیشەیی مرۆڤ بیت.

کردار :

مرۆڤەکان بە کردارەکانیەوە دەناسێرتەوە و هەوڵدە لە ژیان کردارەکان زیاد بکەی .. کردار هۆکارێکە بۆ هێنانەدیٚ هیواکان زۆرێك لە کارەکانی رۆژانەمان دا بکەینە کردار رۆژەکە و ئامانجەکانمان باشتر دەبیٚ .

هەنگاوەکان :

زۆر پێویستە بزانی چۆن هەنگاو دەنێی، بۆچی هەنگاو دەنێی؟ چونکە زۆرجار هەنگاو هەیە وا دەکات لە تەواوی ژیانت دا سەرکەوتوو بیت بە مەرجێك راست هەنگاو بنێ .. بەڵام هەنگاوی ناراست وا دەکات پەشیمانی لە ژیانت دا دروست بکە هەر بۆیە ئاگاداربە .

پەروەردە :

دووجۆر پەروەردە هەیە یەکیان پەروەردە دەکرێ هەموو ئاکارەکانی پەروەردەکردنی تیدا هەیە ئەمەیان لە رێگای دایك و باوکەکان یان کەسانی گەورەی خۆیان دا دەکرێ .. دووەم کەسانێك هەن خۆیان پەروەردە دەکەن خۆیان دەگەینە ئەو پەروەردەی کە کەسانی تر بۆیان بکەن، دەکرێ بڵێم ئەوەی دووەم دروست کردنی ژیانی خۆیانە هەوڵ و ماندووبوونی خۆیانە، یەکەمیش زۆرباشە بەڵام پێویستە پەروەدەکەر یان بەخێوکەر رێ بۆ منداڵەکانی خۆش بکات بۆ ئەوەی پەروەردەی دروست بێت وە لە رێگای خۆیانەوە دەگوازێتەوە بۆ کەسانی دەوروبەر دا.

کامل بوون :

تەنیا خودا کاملە گومان لەوەدانییە .. وە پێویستە بزانین کە مرۆڤەکانیش هەوڵ بۆ نزیك بوونەوە لە کاملی و باشی خۆیان بدەن لە تەواوی ژیان دا، لە رۆژگاری ئەمرۆ دا ئاسانە بتوانیت باشتر بە دەست بهێنی خودا دەڵێ حەرەکەت لە تو و بەرەکت لە من هەوڵدە و مەترسە بۆ بە دەستهێانی ئامانجت.

د. محموود موعەززەمی :

مرۆڤ بە هیچ نارِوخێت نەسەختی ژیان، نە تالی رۆژگار . بەڵام هەندێك جار بە وشەیەك لە دۆستێك **!!!** نەك دڵ بەڵکو سەر تاپای گیانی وورد دەبێ **!!!**

# کۆتایی

لە کۆتایی دا گەیشتم بەوەی ئەزموونکردن لە ژیان دا رۆلێکی گرینگ دەبینێ لە ژیانی مرۆڤەکان دا هەر کەسێك بە جۆرێك ئەزموون دەکەن ، چۆن بیرکردنمان جیاوازە ئەوهاش ئەزموونەکانمان جیاوازە ..

هەر بۆیە بە پێویستم زانی لەسەر ئەزموون بنووسم ئێمە بزانین ئەزموون لە ژیانی ئێمە گرنگە هەبێت و هەستی پێ بکەین .

ژیان بە ئەزموونەکانی ناویەوە جوانە..!

تەواو

2023/7/3

## لیستی سەرچاوەکان


• ئەزموونی ژیانی خۆم و روانینی کۆمەلگا وەك نووسەرێك

• مامۆستا : شوکر سلێمان ، راهێنەری گەشەپێدانی مرۆیی

• یارمەتیدەرم مامۆستا : چیڤارە سەدرەدین


**وەرگرتنی سوود لە مەحازەرەکانی هەریەك لە**

• دکتۆر : محمودی مەعەزەمی

• دکتۆر : کەریم قەرەچەتانی

• دکتۆر : بەختیار تەلەبانی

• دکتۆر : عوسمان هەلەبجەیی

• دکتۆر: زانا احمد قەساب

• دکتۆر : فەرهاد پیرپاڵ

• مامۆستا : شێرزاد حەسەن

• مامۆستا : ماکوان کەریم

• مامۆستا : دانا نەوزەر

• مامۆستا : عمر محمود فەقێ


• سوپاسێکی تایبەت بە راهێنەری گەشەپێدانی مرۆڤی لە پاڵ هەول و ماندووبوونەی لەگەلی کێشاوم : مامۆستا شوکر سلێمان .




هەموو مرۆڤێك بە جۆرێك و جیاوازێك ئەزموونی هەیە ،

دەبێ هەموو مرۆڤێك ئەزموونی خۆی بدۆزێتەوە ،

کەسی کە ئەزموونی هەیە لە گرنگەکەی تێدەگات

ئەزموون بکە ژیان کەسانێکی دەوێ تێدا سەریکەوێ ..

پێویستە مرۆڤ لە جوڵەکردن و پێشکەوتنێکی

بەردەوامدا بێت.. ئەزموون مامۆستایەکی زۆر

سەرسەختە هەتا تاقیت نەکاتەوە وانەت پێ نالێ